

## Образец программы питания

Общепринято то, что питание оказывает важное влияние на качество игры и что потребности регбистов отличаются от потребностей тех, кто не играет в регби. Программа питания очень важна, и не только потому, что оптимизирует уровни энергии для тренировок и соревнования.

Подобно тренировкам с отягощениями или скоростным тренировкам, программа питания составляется на основе целей и задач тренировки и модифицируется с целью достижения определенных результатов. На что необходимо обратить внимание при составлении Программы питания:

### 1. Энергия

Углеводы являются наиболее доступным источником энергии для регбистов и должны составлять большую часть вашего потребления калорий. Рекомендации по приему пищи до матча:

- Основное блюдо, как минимум, за 3 часа до начала игры с большим содержанием углеводов и небольшим источником протеина.
- Небольшая закуска, такая как яблоко, за 1,5 часа до начала игры.
- Избегайте пищи с высоким содержанием протеина и жиров.
- Пейте много жидкости.
- Экспериментируйте с различными видами пищи во время тренировок, чтобы найти оптимальную для вас пищу.

Употребляйте пищу со средним гликемическим индексом до тренировки или игры, например: овсяную кашу, и пищу с высоким гликемическим индексом - сразу после матча, например: бананы, хлеб с медом.

### 2. Строение и восстановление

Благодаря контактной природе Регби и высоким требованиям силы и мощи, игрокам требуется высокое употребление протеина по сравнению с теми, кто не играет в Регби. Увеличение мышечной массы зависит от среднего уровня потребления протеина, но также требует энергии, получаемой из других питательных веществ (жира и углеводов), для того чтобы способствовать положительному балансу энергии.

#### Слишком сильно нервничаете, чтобы есть?

Некоторым игрокам сложно питаться в обычном порядке до матча. Этим игрокам следует есть то, что они любят и, возможно, следует съесть большой завтрак, если они знают, что ближе к игре они не смогут есть. Энергетические коктейли могут стать другой альтернативой для таких игроков.

### 3. Пополнение

В течение 30-40 минут после матча вам следует пополнить запасы углеводов, жидкости и электролитов в организме (см. ниже образцы закусок, способствующих восстановлению). Необходимо также включить небольшую порцию протеина.

#### Образцы закусок, способствующих восстановлению после физической нагрузки

Выберите 1-2 варианта из списка. Каждая из таких «восстанавливающих» закусок предоставляет организму 50 г углеводов и 10 г протеина.

- 250-300 мл углеводного энергетического напитка + 250 мл жидкой пищевой добавки.
- 200-300 мл фруктового или молочного коктейля
- 200 мл (1 стакан) питьевого йогурта + низкокалорийный энергетический батончик;
- Сэндвич с сыром (с низким содержанием жира) или холодным нежирным мясом или курицей + 1 фрукт
- Чашка сухих завтраков с обезжиренным молоком
- 2 маленьких упаковок крендельков или сухек + 250 мл низкокалорийного йогурта.